



Dictée no. _____

Semaine du _____

Bien manger – formez des équipes!

Il y a quatre équipes d'alimentations : les bleus, les jaunes, les verts, et les rouges.
Si nous voulons être en bonne santé, toutes les couleurs doivent jouer un rôle dans nos goûters. Quand ces quatre équipes jouent bien ensemble, nous sommes les gagnants!

Les bleus : Le lait et les produits laitiers. Veux-tu des dents et des os solides? Cette équipe est la principale source de calcium. Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1% ou 2% MG. Bois des boissons de soya enrichies si tu ne bois pas de lait.

Les jaunes : Les pains et les céréales. As-tu besoin d'énergie? Cette équipe est notre plus grande source d'énergie. Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Les verts : Les fruits et les légumes. Les vitamines de cette équipe sont essentielles pour les dents et pour les yeux. Mange au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Déguste des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

Les rouges : La viande et ses substituts. Cette équipe est la meilleure source des protéines nécessaire à la production et la répartition des cellules. Consomme souvent des substituts de la viande comme les légumineuses ou du tofu. Consomme au moins deux portions de poisson chaque semaine.

Section B

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1) Alimentation : | 6) la moitié : |
| 2) En bonne santé : | 7) un grain entier : |
| 3) Un goûter : | 8) la répartition : |
| 4) Écrémé : | 9) cuit à la vapeur: |
| 5) Une boisson : | 10) consommer : |



Section C

mordre – to _____

